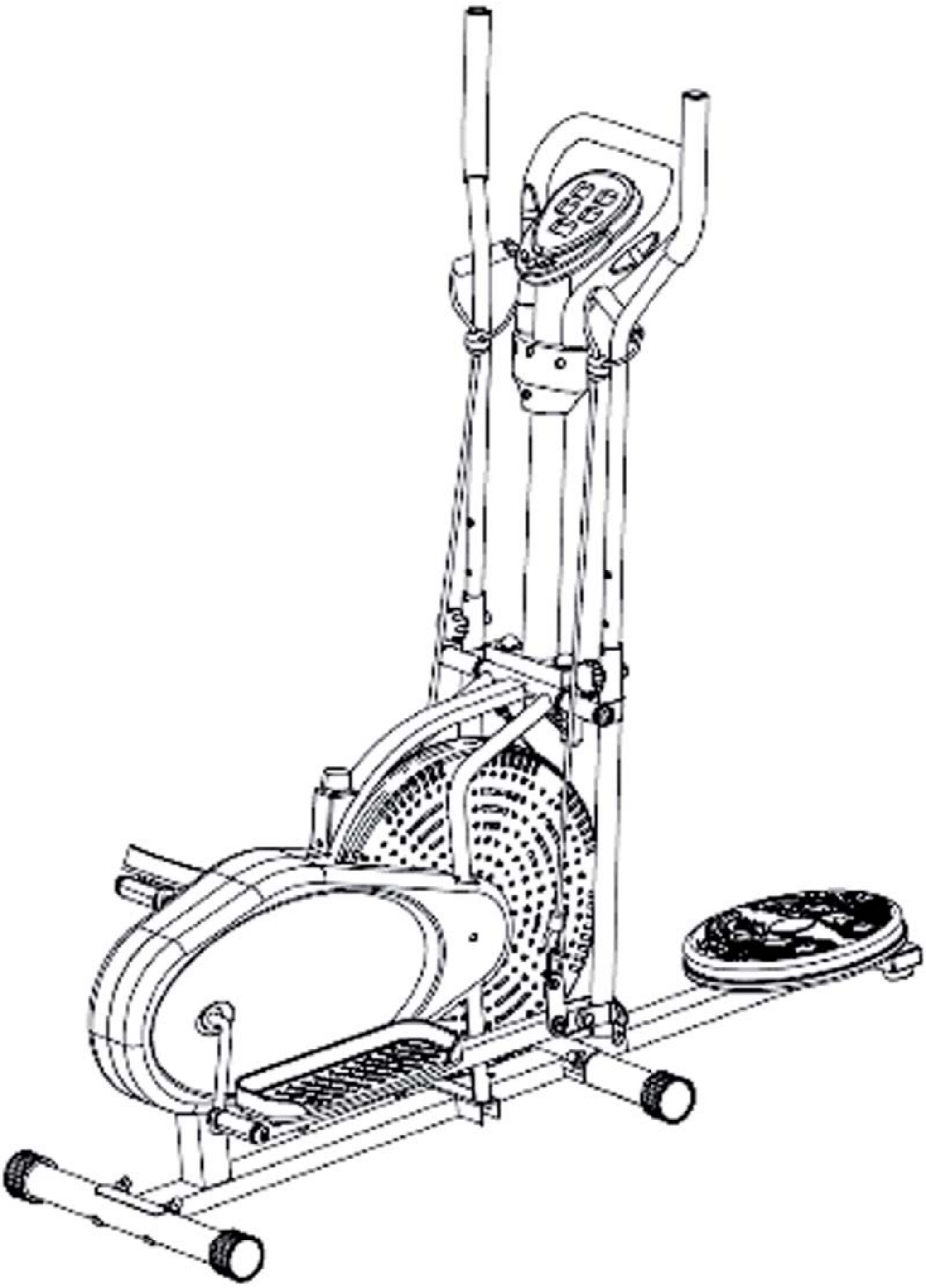
Gebruikersaanwijzing
User manual

021104 Hyper Full Body Crosstrainer



Garantie	Warranty
Montage	Assembly Instructions
Computerinstructies	Computer Instruction
Algemene fitnesstips	General fitness tips

Inhoudsopgave

Table of contents

Algemene veiligheidsvoorschriften

Bij het ontwerp en de productie van dit fitnessapparaat is veel aandacht besteed aan veiligheid. U dient echter altijd bepaalde veiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Zorg ervoor dat u de gehele handleiding uitvoerig heeft doorgelezen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Houd daarbij rekening met onderstaande punten:

1 Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
2 Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
3 Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitnessapparaten in gebruik neemt.
4 Draag altijd veilige en makkelijke kleding als u gebruik maakt van fitnessapparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicschoenen.
5 Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
6 Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, de benodigde ruimte is ongeveer 3 x 3 meter.
7 Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door de importeur worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
8 Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
9 Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
10 Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het nooit buiten of in het water.
11 Houd goed in de gaten dat uw armen en benen niet te dicht bij bewegende onderdelen komen. Stop geen materialen in bestaande openingen van het apparaat.
12 Gebruik dit apparaat alleen voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Gebruik geen onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
13 Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitnessapparaat bevinden.
14 Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
15 Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
16 Gebruik het apparaat op de juiste wijze. Onjuist gebruik van het apparaat kan leiden tot lichamelijk letsel.
17 Dit apparaat is geproduceerd overeenkomstig EN-norm 957-5 Klasse HA. Maximaal belastbaar gewicht: 100kg.
18 Dit apparaat is niet geschikt voor revalidatie doeleinden.
19 Een incorrecte en te intensieve workout kan blessures veroorzaken.

Waarschuwing
Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is met name belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele handleiding zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij staan in geen geval in voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of buitensporig gebruik. Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 100 kg.

Montage
Deze gebruikershandleiding is samengesteld om het monteren van dit apparaat éénvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen en het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor de montage verwijzen wij u naar de volgende pagina's.

Hartelijk dank
Wij danken u voor de aanschaf van dit apparaat. Dit apparaat zal u helpen uw conditie op peil te brengen en uw spieren op de juiste wijze te ontwikkelen. En van dit alles kunt u in uw eigen omgeving genieten.

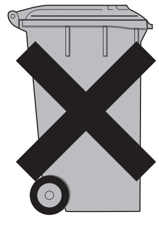
Onderhoud en gebruik
Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd.

- Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit betekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient de apparatuur buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
- Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.
- Indien men allergisch is voor kunststof, dient men eerst een arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken.
- Indien u het apparaat wat weer uit elkaar wenst te halen volgt u de montage aanwijzingen in omgekeerde richting.

VERPAKKING
Milieu vriendelijke recyclebare materialen

- Buitenverpakking is van karton
- Onderdelen van foam zijn CPC-vrij polystyrene(PS)
- Folies en zakjes zijn gemaakt van polyethylene (PE)
- Weerstandsbanden zijn gemaakt van polypropylene (PP)

AFVAL
Gooi uw afval op de juiste milieuvriendelijke manier weg.
Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen
met de Gemeentelijke reinigingsdienst.



GARANTIEBEWIJS KLANT

Om op garantie aanspraak te kunnen maken, verzoeken wij u binnen twee weken na aankoop, te registreren via onze site **www.fietsservicenederland.nl**. Indien u niet in de gelegenheid bent om zich on-line te registreren, kunt u ook een kopie van dit formulier, samen met een kopie van de aankoopbon sturen naar het onderstaande adres.

Bicycle Industry Group (BIG) garandeert de goede werking van het geleverde product met inachtneming van de op dit garantiebewijs vermelde bepalingen.

Naam: ______________________ Aankoopdatum: ____________

Adres: ______________________ Model/type: ____________

Postcode / Woonplaats: ______________________

Gekocht bij: ______________________

Telefoonnummer: ____________ Framenummer*: ____________
*indien aanwezig

Dit deel samen met de aankoopbon zorgvuldig bewaren. Dit garantie bewijs is alleen geldig als u zich heeft aangemeld via de site www.fietsservicenederland.nl en dit deel volledig ingevuld kan overleggen met de originele aankoopbon in geval van benodigde reparatie.

Artikel 1 Garantiebepalingen
1.1. Bicycle Industry Group (BIG) garandeert dat alle Producten waarop dit garantiebewijs betrekking heeft vrij zijn van constructie- en/of materiaalfouten conform hetgeen in deze bepalingen is opgenomen.
1.2 Garantie wordt door Bicycle Industry Group (BIG) gegeven aan de eerste eigenaar van de Producten. Voor elke volgende eigenaar vervalt de aan de eerste eigenaar verstrekte garantie. Iedere eigenaar, met uitzondering van de eerste eigenaar, zal zijn schade moeten verhalen op de verkoper van de fiets / fitness apparaat. Garantie is niet overdraagbaar.
1.3 De duur van de garantie, alsmede het vervallen van de garantie, wordt bepaald in de volgende artikelen.

Artikel 2 Duur van de garantie
2.1 Bicycle Industry Group (BIG) geeft voor de volgende onderdelen van de fiets de volgende garantieduur:
a. Frame 5 jaar (niet van toepassing op fitness apparatuur)
b. Overige onderdelen: 2 jaar.
2.2 Op onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn wordt geen garantie gegeven, tenzij sprake is van constructie en/ of materiaalfouten. Hieronder vallen onder andere (binnen-) banden, kettingen, kettingbladen, freewheel, remblokken, achtertandwiel, kabels, verlichting, handvatten, etc.

Artikel 3 Garantie-uitsluitingen
3.1 De garantie vervalt uitdrukkelijk in de volgende gevallen:
a. Indien de schade is ontstaan door slijtage, onjuiste mon-tage en montage van niet-originele onderdelen, alsmede niet verricht noodzakelijk onderhoud en foutieve afstel-lingen van onderdelen van de fiets / fitness apparatuur;
b. Indien de schade is ontstaan door ongelukken, misbruik, vernieling, incorrect dan wel onvoldoende onderhoud en het incorrect opvolgen van de aanwijzingen uit de gebruikershandleiding, alsmede door het niet tijdig of niet vakkundig vervangen van onderdelen van de fiets of fitness apparaat;
c. Indien de schade is ontstaan door ander dan normaal gebruik waaronder in ieder geval verstaan wordt: gebruik in competitieverband, stunten, springen, het vervoeren van zware lading, commerciële doeleinden, fietsenverhuur of activiteiten welke in de beoordeling van Bicycle Industry Group (BIG) gelijk staan aan voornoemde situaties en gevallen;
d. In geval de fiets / het fitness apparaat niet conform de gebruikersaanwijzingen van bijbehorend handleiding is onderhouden;
e. Indien schade is ontstaan door klimatologische invloeden, zoals verwering van lak en roestvorming.
3.2 Kosten voor het vervoer en (de-)montage van de fiets naar en van Bicycle Industry Group (BIG) vallen buiten de garantie en komen voor rekening van de eigenaar van de fiets. Hetzelfde geldt voor eventuele verzendkosten en arbeidskosten voortvloeiende uit de garantieclaim.

Artikel 4 Garantieonderdelen
4.1 Gedurende de garantieperiode zullen de onder deze garantievoorwaarden vallende onderdelen waarvan door Fiets Service Nederland is vastgesteld dat er sprake is van een materiaal en/of constructiefout, worden gerepareerd of indien nodig vervangen, dan wel worden vergoed. Fiets Service Nederland bepaalt zelf of de onderdelen zullen worden gerepareerd, dan wel vervangen, dan wel vergoed.
4.2 Indien een bepaald onderdeel van de fiets / fitness apparaat voor garantie in aanmerking komt, dan zal het onderdeel worden vervangen door een origineel onderdeel of, indien niet leverbaar, door een minimaal gelijkwaardig alternatief. Een nieuw onderdeel kan verschillen van originele onderdelen.

Artikel 5 Indienen van de claim
5.1 Claims onder deze garantievoorwaarden dienen via de Fiets Service Nederland te worden ingediend. Fiets Service Nederland bepaalt in samenspraak met Bicycle Industry Group (BIG) of u al dan niet in aanmerking komt voor garantie. De beoordeling van de dealer houdt niet in dat uw claim onder deze garantievoorwaarden wordt toegekend.
5.2 Fiets Service Nederland houdt zich het recht voor om zelf te bepalen of de eigenaar al dan niet in aanmerking komt voor een claim onder deze garantievoorwaarden.
5.3 De toegezonden onderdelen dienen schoon te zijn, waarbij de onderdelen van de fiets / het fitness apparaat die niet onder de garantievoorwaarden vallen en waarvan geen sprake is van een constructie- en/of materiaalfout dienen te worden gedemonteerd. De eigenaar van de fiets / het fitness apparaat dient bij het aanvragen van garantie de originele aankoopbon te overleggen bij een officieel door Fiets Service Nederland geautoriseerde dealer.
5.4 De onderdelen waarbij sprake is van een constructie- en/ of materiaalfout worden na honorering van de garantie niet geretourneerd aan de eigenaar.

Artikel 6 Aansprakelijkheid
6.1 Een door Fiets Service Nederland gehonoreerde garantieclaim betekent niet dat Fiets Service Nederland aansprakelijkheid aanvaard voor eventueel geleden schade. De aansprakelijkheid van Fiets Service Nederland strekt zich nooit verder uit dan is omschreven in deze garantievoorwaarden. Iedere aansprakelijkheid van Fiets Service Nederland voor gevolgschade wordt uitgesloten.

Artikel 7 Toepasselijk recht
7.1 Op deze garantievoorwaarden is Nederlands recht van toepassing. Voor het geval enige bepaling in de garantievoorwaarden nietig dan wel vernietigbaar is, dan laat dat onverlet dat de overige garantievoorwaarden van toepassing zijn.

Uw servicemelding kan via:

Internet	http://www.fietsservicenederland.nl/service.html
Servicetelefoon	+31 (0)570 - 606 939
E-mail*:	info@fietsservicenederland.nl

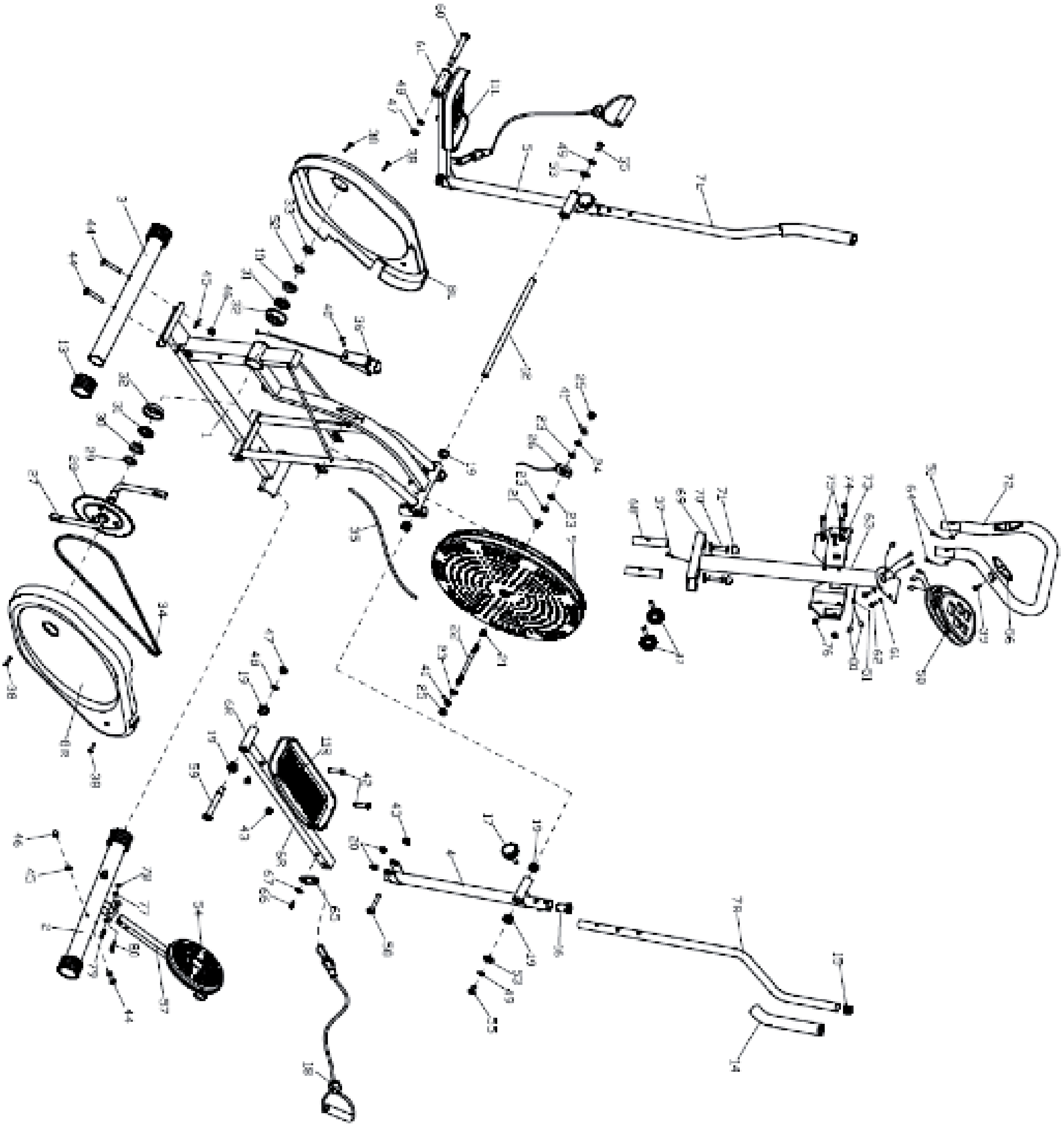
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur

Fax*:	+31 (0)570 - 677 014
Postadres:	Bicycle Industry Group (BIG) Solingenstraat 49 7421 ZR Deventer, Nederland

* O.v.v. naam, adresgegevens, telefoon/mobiel overdag, model/type (6 cijferig artikelnummer op blauwe/rode sticker), gekocht bij, probleemomschrijving, evt. met vermelding van desbetreffend onderdeel.

FSN
Fiets Service Nederland

Overzichtstekening



Onderdelenlijst

Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Voor stabilizering	1
3	Achter stabilizering	1
4	R Swing arm	1
5	L Swing arm	1
6L/R	Pedaal arm (L/R)	1pr.
7L/R	Stuur (L/R)	1pr.
8L/R	Kettingkast (L/R)	1pr.
9	Ventilator wiel	1
10	Twee gleufmoer	1
11L/R	Voetsteun (L/R)	1pr.
12	Stuurschacht	1
13	Eindkap	4
14	Handlebar grip	2
15	Eindcap	6
16	Kunststofbus	4
17	Knopbout	4
18	Weerstandsbanden	2
19	Platte ring	10
20	Platte ring	4
21	Platte ring	2
22	Ventilator wiel as	1
23	Hexagon bout	4
24	Ring	1
25	Centermoer	2
26	Sensor kabel	1
27	Crank	1
28	Kettingkast	1
29	Ring	1
30	Drie gleufmoer	1
31	Kraag behuizing	2
32	Kraag bal	2
33	Borgmoer	1
34	Ketting	1
35	Wrijvingsband	1
36	Weerstands spanning-instelknop	1
37	Uitbreiding sensordraad	1
38	Kruiskop tapschroef	4
39	Kruiskop tapschroef	2
40	Kruiskopschroef	1

Nr.	Omschrijving	Aantal
41	Verstelbare bout	2
42	Zeskantbout	4
43	Nylon moer	6
44	Sledebout	4
45	Sluitingsring	4
46	Dopmoer	4
47	Nylon moer	2
48	Veerring	2
49	Sluitingsveer	2
50	Computer	1
51	Stopper	3
52	Vergrendeling Washer	1
53	D-vormige sluitingsring	2
54	Twister bord	1
55	Inbusbout	2
56	Hartslag sensoren	2
57	Twister bord ondersteuning	1
58	Hexagon bout	2
59	R Pedaal scharnierbout	1
60	L Pedaal scharnierbout	1
61	Ring	2
62	Kruiskop schroef	2
63	Verticale stuurstang frame	1
64	Hartslag kabel	2
65	Verbindingsbuis	2
66	Inbusbout	2
67	Platte ring	2
68	Cilinder buis	2
69	Bout	2
70	Zeskantbout	2
71	Moer dop	2
72	Stuur	1
73	Afsluitkap	2
74	Zeskantbout	2
75	Zeskantbout	2
76	Nylon moer	4
77	Platte ring	2
78	Nylon moer	1
79	Zeskantbout	1
80	Pen	1
81	Hartslag kabel	2

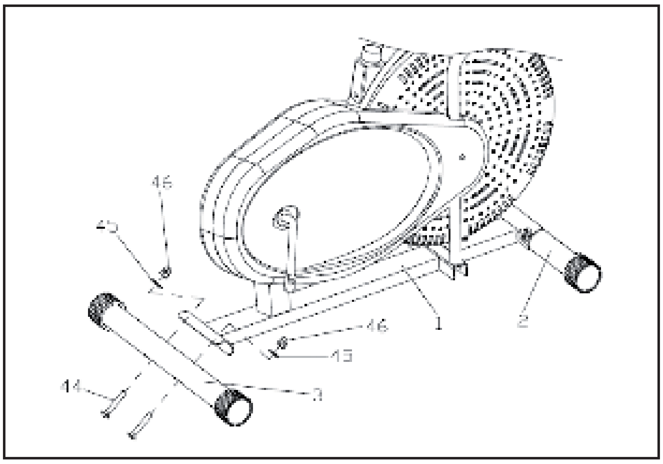
Montagehandleiding

De meeste van de genoemde montage onderdelen zijn separaat verpakt, maar sommige bouten en moeren zijn vooraf geïnstalleerd in de onderdelen. Deze dienen verwijderd te worden en opnieuw gemonteerd te worden bij assemblage. Volg de aangegeven stappen en let goed op de vooraf gemonteerde onderdelen.

Voorbereiding: Voor u het apparaat in elkaar wil zetten, zorg er voor dat u genoeg ruimte heeft; en zorg dat u alle onderdelen compleet hebt. Het is aan te bevelen om dit apparaat met twee of meer personen in elkaar te zetten om schade te voorkomen.

1. Monteer de voor- en achterstabilisator

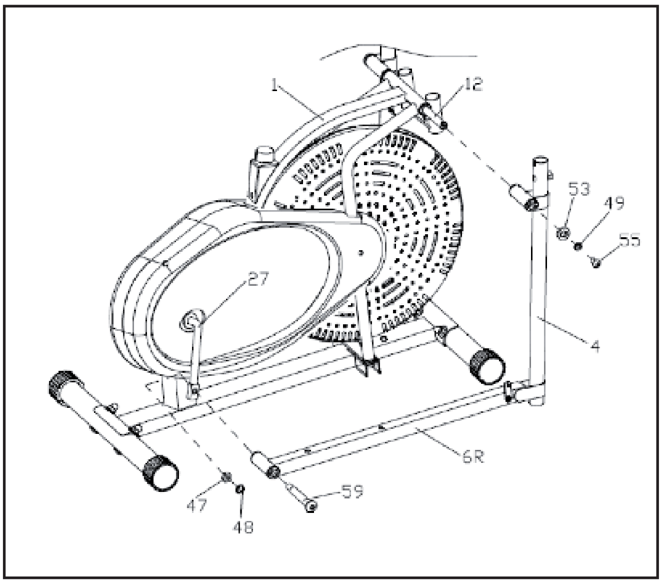
Installeer de voor stabilisator (2), achter stabilisator (3) met het hoofdframe (1) met dopmoer (46), boog sluitingsring (45) en sledebout (44).



2. Monteer de stuurstang en pedaalstang

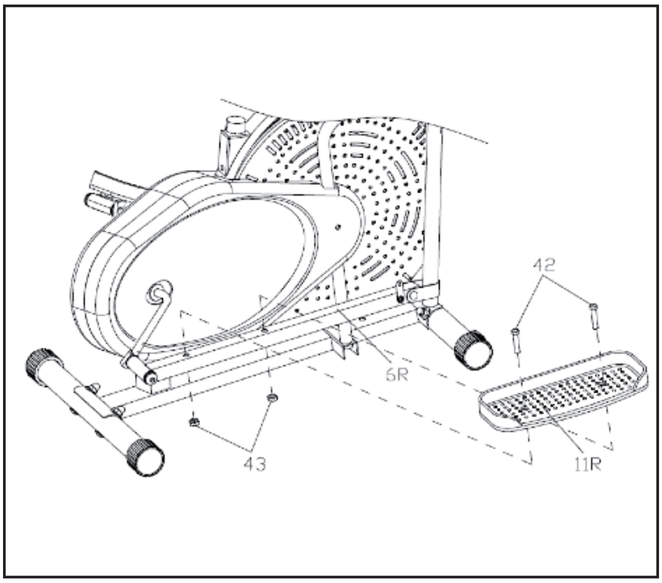
Bevestig de Swing arm (4 & 5) met het hoofdframe (1) aan de stuurschacht (12). Bevestig deze doormiddel van de inbusbout (55), veerring (49) en D-vormige sluitingsring (53). Schroef ze dit keer niet helemaal vast.
Maakt daarna de rechter pedaal arm (6L/R) vast aan de crank (27) met het rechter pedaal scharnierbout (59 & 60), sluitingsveer (48) en nylon moer (47).

Opmerking: Het pedaal scharnier bout heeft twee kanten: Links en Rechts. De rechter moet vast gedraaid worden met de klop mee en de linker precies andersom, tegen de klok in.



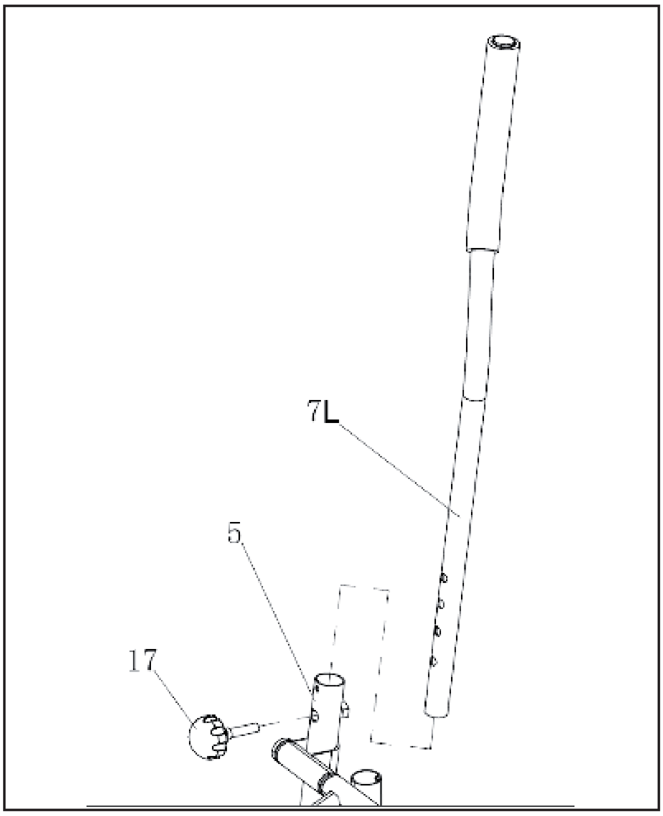
3. Monteer de voetsteunen

Schroef de voetsteun (11L/R) aan de pedaalarm (6 L/R) met de zeskantbout (42) en de moer (43) vast.



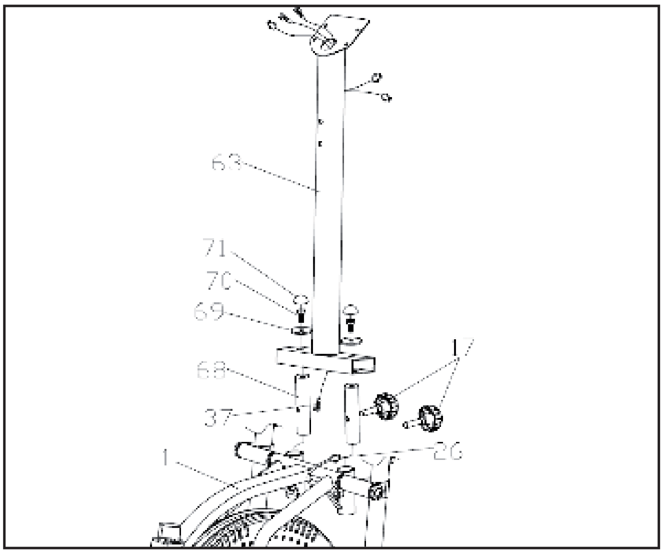
4. Monteer het stuur

Schroef het stuur (7 L/R) vast aan de Swingarm (4 & 5) met de knopbout (17). Het stuur is verstelbaar in hoogte doormiddel van de openingen.



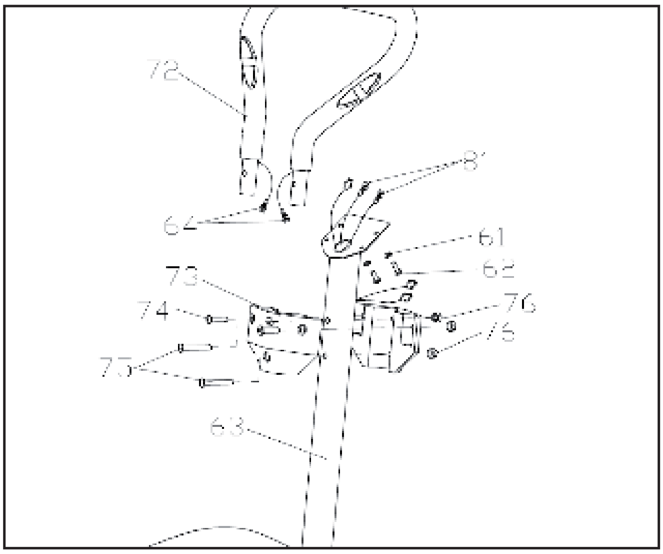
5. Monteer de verticale stuurstang

Draai de cilinder buis (68) aan het hoofdframe (1) met knop bout (17). Verbind sensor kabel (37) met kabel (26) . Draai vervolgens de verticale stuurstang frame (63) op de cilinder buis (68) met bout (69) en de zeskantbout (70). Bedek de zeskantmoer (70) met de moerdop (71).



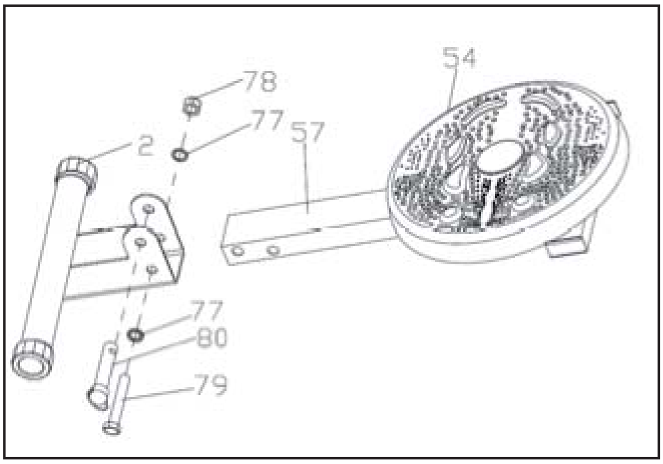
6. Monteer de computer

Draai de afsluitkap (73) op de verticale stuurstang (63) met zeskantmoer (75) en nylon moer (76). Sluit vervolgens de hartslag sensor (64) aan sensor kabel (81). Tot slot bevestig het stuur (72) aan de afsluitkap (73) met de zeskantbout (74) en nylon moer (76).



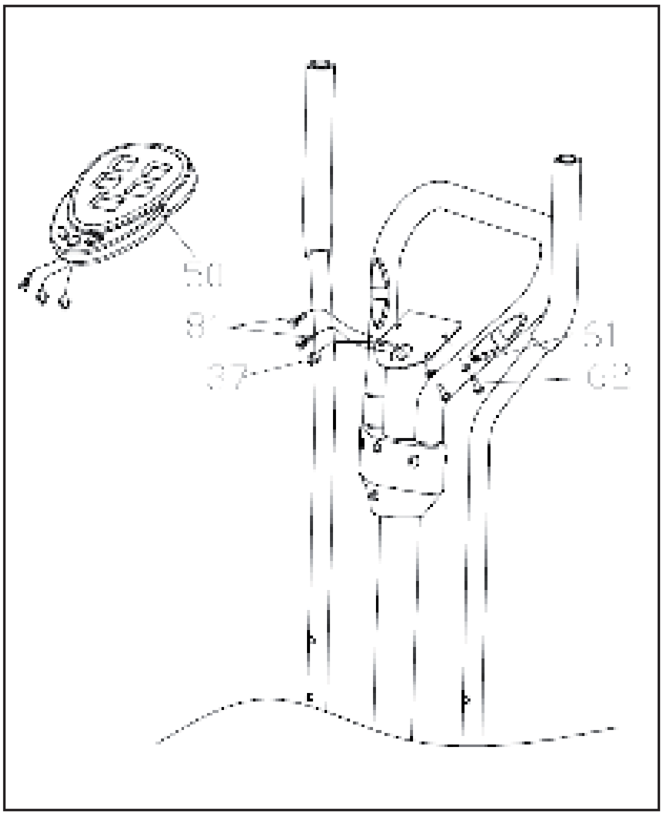
7. Monteer de twister

Bevestig de twister bord ondersteuning (57) aan de voorzijde van de stabilisator (2) met behulp van zeskantbout (79), platte ring (77) en nylon moer (78). Wanneer u het opvouwt, kun u het bevestigen op de voorzijde van de stabilisator (2) met pen (80).



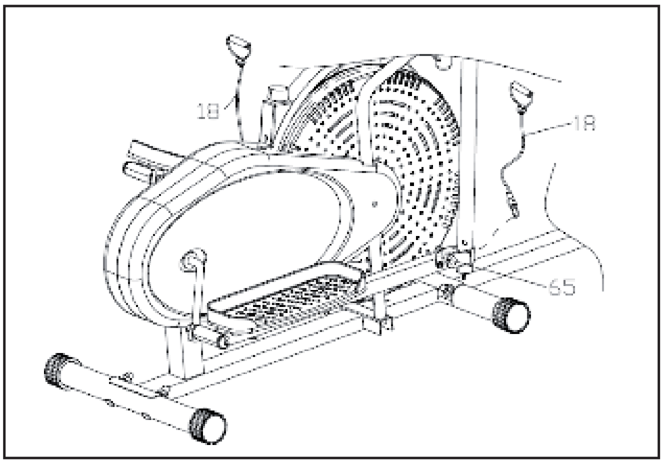
8. Monteer de sensorkabels

Verbind de hartslag sensor kabel (81) en verlengde sensor kabel (37) met de kabel van de computer (50), maak hierna de computer (50) vast op de computer beugel met kruis schroef (62) en ring (61).

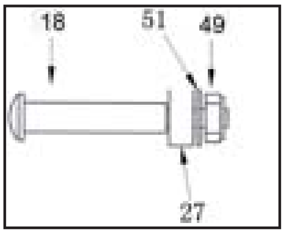


9. Monteer weerstandsbanden

Bevestig de weerstandsbanden (18) met de verbindingsbuis (65).

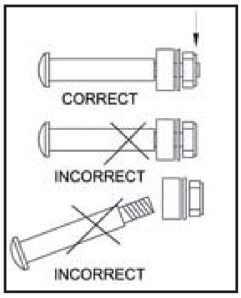


Belangrijk!



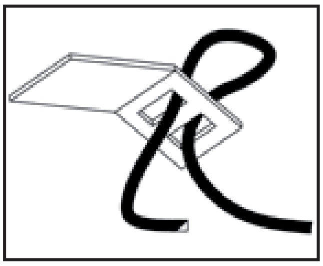
1. Zorg ervoor dat er altijd één of drie schroefdraad ringen zichtbaar zijn aan het uiteinde van de moer, dit om de stabiliteit en duurzaamheid van de full body crosstrainer te garanderen.

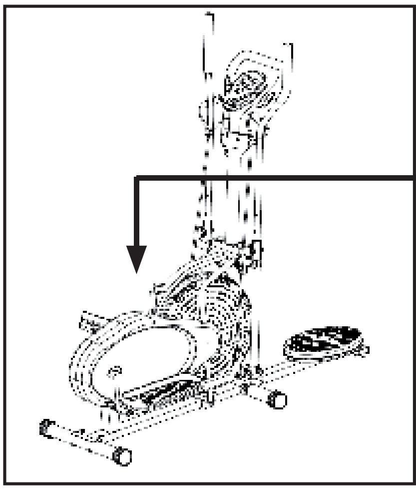
2. Steek de scharnier bout door de pedaal buis en draai de scharnier bout verticaal om de crank met de veerring en nylon moer op hetzelfde moment, dit is om een breuk van de schroefdraad te voorkomen.

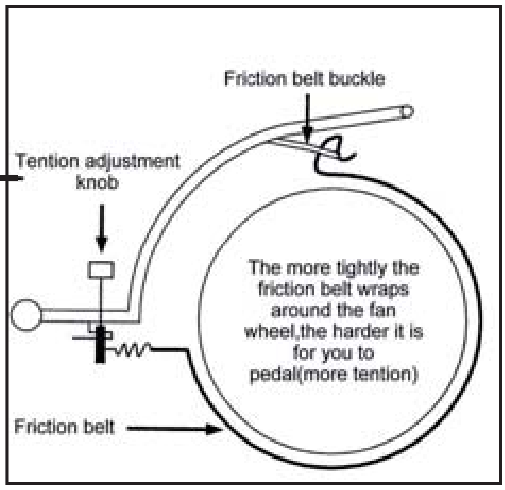


Weerstand instellen

De montage van uw full body crosstrainer is nu voltooid, als u de fiets voor de eerste keer probeert moet u de weerstands spanning instelknop (36) op het laagste niveau zetten. Tijdens het uitoefenen moet u de weerstands spanning instelknop (36) langzaam aanpassen en instellen op een geschikt niveau voordat u begint met een volledige sessie. Door het aanpassen van de spanning, word de wrijvingsband (35) losser of strakker. Hoe langer de wrijvingsband word aangepast, hoe minder weerstand u zult voelen tijdens het trappen. Omgekeerd, hoe korter de wrijvingsband word aangepast, hoe meer weerstand u zult voelen tijdens het trappen.







Computerhandleiding

SPECIFICATIES:

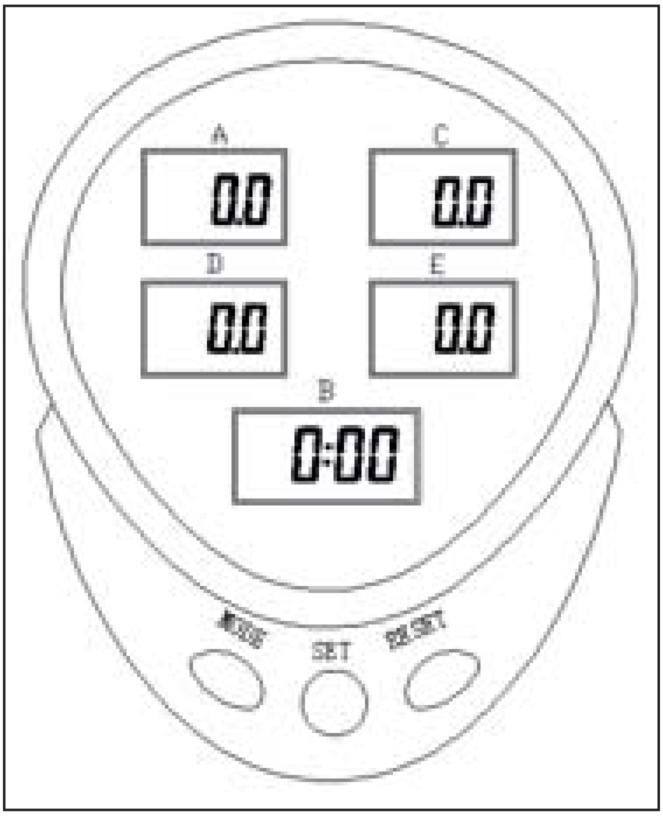
Functions:	Running Time	00:00-99:59 M:S
	Current Speed	The maximum signal can be pickup is 99. is99.9KM/H/ or mile/H
	Trip Distance	0-9999
	Pulse Rate	40-240 BPM
	CALORIES (CAL)	0.0-999.9 KCAL
Battery type		2 pcs of size 1.5VAA
Operating temperature		0˚C ~ +40˚C (32˚F ~ 104˚F)
Storage temperature		-10˚C ~ +60˚C (14˚F ~ 140˚F)

BELANGRIJKSTE FUNCTIES:

MODE: Toets voor het selecteren en vastzetten van een bepaalde functie.

SET: Toets voor het instellen van tijd, afstand en calorieën (niet in Scan mode).

RESET: Toets voor het resetten van alle waarden naar nul.



FUNCTIES:

SCAN: Om de vier seconden worden de waarden weergegeven volgens onderstaand schema. SCAN---TIJD---SNELHEID---AFSTAND---CALORIE---KM-TELLER---HARTSLAG

TIJD: Druk op MODE totdat de wijzer op TIME staat. Nu wordt de totale trainingstijd weergegeven vanaf het begin van de training.

SNELHEID: Druk op MODE totdat de wijzer op SPEED staat. Voor weergave van de snelheid tijdens de training.

AFSTAND: Druk op MODE totdat de wijzer op DISTANCE staat.
De afstand afgelegd tijdens de training wordt weergegeven.

CALORIE: Druk op MODE totdat de wijzer op CALORIE staat.
Voor weergave van de calorieën die tijdens de training worden verbrand.

KM-TELLER: Elke afgelegde afstand wordt bijgehouden en getotaliseerd.

HARTSLAG: Druk op HEALTH MODE en selecteer daarna PULSE.
De hartslagsensor meet het aantal slagen per minuut (SPM).

Let op:

1. Als er 4–5 minuten geen signaal wordt ontvangen, schakelt het LCD-display automatisch uit.
2. Zodra er weer een signaal binnenkomt, schakelt het display automatisch in.
3. Als de weergave van het display niet goed is, moeten de batterijen worden vervangen. Vervang beide batterijen tegelijkertijd.
4. Plaats de batterijen zoals aangegeven in het batterijvakje.
5. Is de weergave van het display toch nog verstoord, plaats de batterijen dan met de polen in tegenovergestelde richting. (Let op: Druk niet op de toets terwijl u de batterij plaatst.)

Algemene fitnesstips

Raadpleeg uw huisarts
Voordat u dit fitnessapparaat gaat gebruiken, is het zeer verstandig u eerst uitvoerig te laten onderzoeken door uw eigen huisarts of specialist. Voor regelmatig oefenen met dit apparaat dient u eerst goedkeuring van uw huisarts te hebben gekregen. Indien u tijdens het gebruik van dit apparaat klachten krijgt, dient u direct uw huisarts te raadplegen. Verstandig gebruik c.q. verantwoord gebruik van dit apparaat is van essentieel belang. Zorg dat tijdens het gebruik van het apparaat geen kinderen in de buurt zijn. Tevens dient het apparaat te worden opgeborgen op een plek waar geen kinderen bij kunnen komen.
Draag gemakkelijke kleding
Draag altijd gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van dit apparaat, waaronder gymschoenen. Draag geen losse kleding die tijdens gebruik kan scheuren.

Controleer uw apparaat
Wees ervan overtuigd dat voor gebruik alle schroeven en bouten van het apparaat goed zijn vastgedraaid. Regelmatig onderhoud is zeer belangrijk voor de conditie van het apparaat.

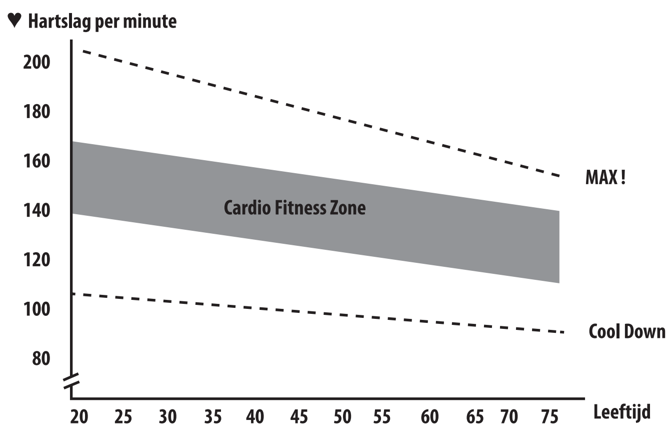
Bepaal uw eigen tempo
De mate van oefenen op dit apparaat is afhankelijk van uw eigen conditie. Als u gedurende enkele jaren niet heeft getraind of u heeft last van overgewicht is het verstandig om langzaam te beginnen met slechts een paar minuten per week.
In eerste instantie zult u deze oefeningen maar enkele minuten volhouden maar dit zal binnen 6 tot 8 weken verbeteren. Raak niet ontmoedigd als dit enkele weken langer duurt. Het is belangrijk uw eigen tempo te bepalen. Uiteindelijk zult u de oefening langer dan 30 minuten kunnen volhouden. Hoe beter uw conditie wordt, hoe moeilijker het zal worden om dit niveau vast te houden. Let echter wel op het volgende:

- Raadpleeg uw huisarts voordat u start met uw trainingsprogramma. Laat u door hem rustig adviseren over het programma met betrekking tot de oefeningen maar ook over uw eetpatroon.
- Start de training rustig en stel uw eisen niet te hoog. Neem naast deze oefeningen extra beweging, bijv. lopen, zwemmen, dansen en fietsen. Controleer regelmatig uw hartslag. Indien u geen hartslagmeter heeft, kunt u aan uw huisarts vragen op welke manier u dit het beste kunt doen. Bepaal uw gewenste hartslagniveau. Houd hierbij rekening met uw leeftijd en conditie.
- Zorg dat u tijdens de oefeningen op dit apparaat voldoende drinkt. U moet zorgen dat uw vochtgehalte op niveau blijft en uitdroging wordt voorkomen. Hetgeen dat u drinkt, dient op kamertemperatuur te zijn. Drink niet te veel koude vloeistof.

Controleer uw hartslag
Om uw hartslag te kunnen controleren, moet u eerst weten hoe u deze kunt meten. De gemakkelijkste manier is om uw vingers op de slagader in uw nek, tussen de spieren en de luchtwegen, te leggen. Tel het aantal kloppingen gedurende 10 seconden en vermenigvuldig dit aantal met 6. Dit geeft de hartslag per minuut aan.

Oefeningen binnen uw eigen gestelde doel
Hoe hoog of laag dient uw hartslag te zijn gedurende de oefeningen? Uw arts kan u informeren over de richtlijnen die voor u gelden.

Leeftijd	Hartslagniveau 50-75% (slagen per minuut)	Maximale hartslag 100%
20 Jaar	100-150	200
25 Jaar	98-146	195
30 Jaar	95-142	190
35 Jaar	93-138	185
40 Jaar	90-135	180
45 Jaar	88-131	175
50 Jaar	85-127	170
55 Jaar	83-123	165
60 Jaar	80-120	160
65 Jaar	78-116	155
70 Jaar	75-113	150

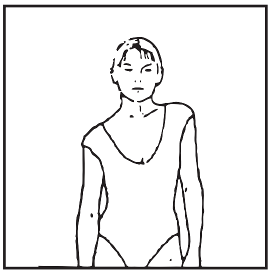


Warming-up – Cooling down
Een succesvolle oefening begint met een warming-up en wordt afgesloten met een cooling down. Doe alle oefeningen twee tot drie keer per week en neem tussen de oefendagen een rustdag. Binnen enkele maanden kunt u het aantal oefeningen uitbreiden naar 5 tot 6 keer per week. De warming-up is van essentieel belang voordat u met een oefening begint. Je lichaam wordt voorbereid om inspanningen te verrichten. Om spierproblemen te voorkomen, dient u na de oefening tevens een cooling down te doen. Wij raden u aan de volgende warming-up en cooling down te doen.

Hoofdoefeningen
Draai uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Draai uw kin richting het plafond en doe hierbij uw mond open. Draai uw hoofd naar rechts en laat uiteindelijk uw hoofd zakken tot op uw borst. Dit kunt u meerdere malen herhalen.



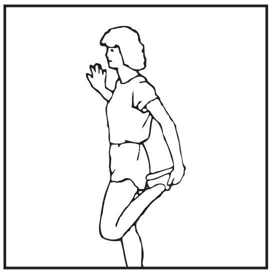
Schouderoefeningen
Til uw linkerschouder op en vervolgens uw rechterschouder waarbij u tegelijkertijd uw linkerschouder weer laat zakken.



Strekoefeningen met uw armen
Strek uw linkerarm uit, richting het plafond en vervolgens uw rechterarm, terwijl u uw linkerarm weer laat zakken. Voel de spanning in uw rechter- en linkerzij. Herhaal dit meerdere malen.



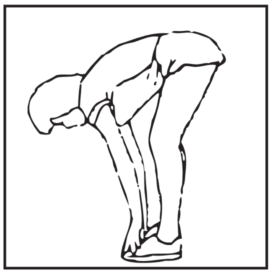
Dijbeenoefeningen
Plaats 1 hand tegen de muur en reik achter u naar uw voet en til uw rechtervoet omhoog. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen.



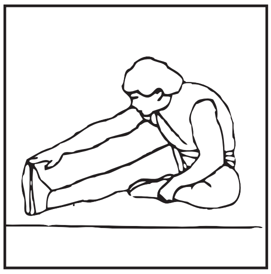
Binnenkant van dijbeen en benen strekken
Ga op de grond zitten en zet uw voeten tegen elkaar zodat uw knieën naar buiten wijzen. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw liezen. Druk uw knieën voorzichtig naar buiten tegen de grond. Herhaal dit indien mogelijk 15 keer.



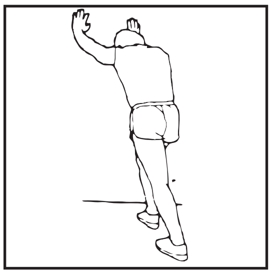
Tenen aanraken
Buig langzaam voorover en probeer met uw handen uw voeten aan te raken. Reik zover mogelijk en herhaal dit 15 keer.



Hamstrings oefeningen
Ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en zet uw voet tegen uw rechterbovenbeen. Reik met uw rechterarm naar uw rechtervoet. Doe dit 15 keer en herhaal dezelfde oefening met uw linkerbeen.



Kuit/achilles oefeningen
Zet beide handen tegen de muur en leun met het gehele lichaam op uw handen. Plaats uw benen om beurten naar achteren. Het achterste been kunt u hierbij uitrekken. Doe dit voor elk been 15 keer.



Aerobic oefeningen & gewicht

Aerobic oefeningen
Aerobic oefeningen zorgen voor een goede zuurstofvoorziening aan uw spieren via uw hart en longen: de belangrijkste spieren van uw lichaam. Het is een essentieel onderdeel van alle oefeningen en dient ook werkelijk in acht te worden genomen bij elke sportieve activiteit.

Gewichttraining
Aerobicoefeningen kunnen u helpen om het overtollige vetgehalte in uw lichaam te verminderen. Gewichttraining daarentegen helpt bij de opbouw en versteviging van uw spieren.

Maar denk erom: raadpleeg altijd uw huisarts voordat u met trainen begint.

General safety instructions

In the design and the production of this fitness equipment, much attention has been paid to safety. Nevertheless, you need at all times to remain conscious of certain safety measures. Make certain that you have carefully read through the whole user manual prior to your use of the equipment. Keep in mind the following points:

1. This equipment has not been designed to be used as a toy and must only be used for the purposes described in this manual. Read the instructions below carefully before using this equipment.
2. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may well lead to incorrect use of the equipment. If children are allowed to use the equipment, they should only do so under supervision and after receiving instructions regarding its proper use. Under no circumstances should the equipment be used as a toy.
3. Always consult with your physician prior to making use of this equipment or any other fitness equipment.
4. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably, wear sports shoes or aerobic footwear.
5. In the event you should feel faint or suffer other discomforts, stop using the equipment. You also need to stop when you experience pain in or pressure on your joints.
6. Make certain that no more than one user is occupying the equipment at one time. Place the equipment on a level surface; the space required is approximately 2 x 1 metres.
7. Make certain that the equipment has been correctly assembled prior to its use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by the importer and that have been delivered with the equipment.
8. Do not use the equipment if it is damaged or has broken down.
9. Pay attention to how your body reacts after using the equipment. Dizziness is a sign that you worked out too intensely. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
10. Always use the equipment on a level and clean surface. Never use the equipment outdoors or in water.
11. Avoid that your arms and legs come too close to the moving parts. Do not stuff articles inside the existing openings in the equipment.
12. Use this equipment only for the purposes as described in this user manual. Do not use parts that were not recommended by the manufacturer.
13. Ascertain that there are no sharp and pointed objects in the immediate vicinity of the equipment.
14. We advise physically challenged individuals to use this fitness equipment only under the supervision of qualified instructors.
15. The equipment must have come to a complete standstill before stepping down.
16. Use the equipment as laid down in the manual. Misuse of the equipment can lead to physical injuries.
17. This fitness equipment has been produced in accordance with EN-norm 957-5 class HA. Up to taxable weight : 100 kilogrammes.
18. This fitness equipment is not suitable for rehabilitation goals.
19. Excessive and incorrect training may result to injuries and health problems.

Warning
Consult with your physician prior to starting your exercises. A frequent and intensive training programme should first be approved by your family physician. This is especially important for individuals above 35 years of age or for those with physical problems. Carefully read through the entire user manual before you start exercising. We are in no wise responsible for personal injury or physical strains and discomforts that are caused by the use of this equipment and cannot be held liable in case of their occurrence. Carefully save these instructions. Incorrect or extreme use may lead to personal injury.
Note: the maximum permissible weight on this equipment is 100 kg.

Assembly
This user manual has been put together in order to simplify the assembly of the equipment and at the same time to explain its correct use. Please make certain to carefully read through this manual. In order to familiarise yourself with the parts of the equipment, we recommend that you carefully study the general reference drawing prior to starting the assembly and the use of the equipment.
Place all parts needed for the assembly on the floor in an orderly manner and remove all packing material. Check the list of parts to verify what items are present. For the actual assembly we make referral to the following pages.

Thank you for your purchase
We thank you for your purchase of this fitness equipment. This equipment will help you in improving your general conditioning and in developing your muscles in the correct way. In addition, you can now enjoy all of these benefits inside your own home.

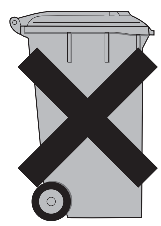
Maintenance and use
Consult your physician before starting the exercises. A frequent and strenuous workout program must be approved by your physician first.

- The equipment requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for their proper tightening and that the equipment in general should be checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not feasible, the equipment must be put out of order until the required repairs have been made.
- NB! Do not smoke or use fire near the equipment, as some of the plastic components are flammable.
- Do not use the equipment in front of a burning stove and/or fire place.
- Persons suffering from a plastics allergy should consult their physician before using the equipment.
- Do not touch any cylinders on the equipment as they become extremely hot during use.
- If you wish to dissemble the device, reverse the procedure given in the assembly instructions.

PACKAGING
Environmentally friendly, recyclable materials
- Outer packaging of the cardboard
- Form parts of foamed, CPC-free polystyrene(PS)
- Foils and bag of polyethylene (PE)
- Tension bands of polypropylene (PP)



DISPOSAL
Please undertake environmentally friendly disposal.
For further guidance contact your local authority refuse department.



WARRANTY customer

In order for the warranty to be valid, please register on our website to use the warranty, within two weeks of purchase www.fietsservicnederland.nl. Save the purchase receipt yourself ot he bicycle/fitness.

Bicycle Industry Group (BIG) guarantees that the product supplied will work as intended, according to the conditions given in this warranty.

Name: ______________________ Purchase date: ______________

Address: ______________________ Model/type: ______________

Post code / Town: ______________________

Purchased from: ______________________

Telephone number: ______________ Frame number: ______________

Store this section carefully, together with the purchase receipt. This warranty is only valid if you have register on our website, within two weeks of purchase www. fietsservicnederland.nl. This section must be completed and provided together with the original purchase receipt in the event of repairs being necessary.

Supplementary conditions of guarantee.

Article 1 Guarantee conditions
1.1. Bicycle Industry Group (BIG) guarantees that all Products to which this guarantee certificate is related are free from faults in the design and/or material, in accordance with the provisions of these terms and conditions.
1.2 Bicycle Industry Group (BIG) will issue a guarantee to the first owner of the Products. With each subsequent owner, the guarantee issued to the first owner will lapse. Each owner, with the exception of the first owner, will have to recover any damage from the seller of the bicycle. The guarantee is not transferable.
1.3 The period of validity of the guarantee, as well as the expiration of the guarantee, is set out in the following articles.

Article 2 Validity of the guarantee
2.1 The guarantees issued by Bicycle Industry Group (BIG) are valid for the following periods for the following parts of the bicycle:
a. Frame 5 years (not applicable to fitness equipment)
b. Other parts: 2 years.
2.2 No guarantee will be issued for parts that are liable to wear, unless there are any faults in the design and/or material. This will include, inter alia, tubes, tyres, chains, chain rings, free wheel, brake pads, sprocket wheel, cables, light fittings, handle bars, etc.

Article 3 Guarantee exclusions
3.1 The guarantee will explicitly not be valid in the following cases:
a. If the damage is caused by wear, incorrect assembly and assembly of non-original parts, as well as any omitted necessary maintenance and faulty settings of parts of the bicycle / fitness equipment;
b. If the damage is caused by accidents, misuse, destruction, incorrect or insufficient maintenance and the incorrect following of instructions from the user manual, as well as the late or unprofessional replacement of parts of the bicycle or fitness equipment;
c. If the damage is caused by abnormal use, which will include, in any event: use on a competitive level, stunts, jumping, transport of heavy loads, commercial purposes, bicycle hire or any other activities which, in the opinion of Bicycle Industry Group (BIG), are equal to the aforementioned situations and cases;
d. If the bicycle / the fitness equipment has not been maintained in accordance with the instructions for use of the accompanying manual;
e. If the damage is caused by climatological influences, such as weather-staining of the paintwork and rust formation;
3.2 The costs of transport and (dis-)assembly of the bicycle from and to Bicycle Industry Group (BIG) are not covered by the guarantee and will be at the bicycle owner's expense. This also applies to any shipping and labour costs arising from the guarantee claim.

Article 4 Parts covered by guarantee
4.1 Whilst the guarantee is valid, the parts covered by these guarantee conditions, of which Fiets Service Nederland has established that they have a fault in the design and/or material, will be repaired or, if necessary, replaced, or will be reimbursed. Fiets Service Nederland will decide, at its sole discretion, whether the parts will be repaired, replaced or reimbursed.
4.2 If a certain part of the bicycle / fitness equipment is covered by the guarantee, the part will be replaced by an original part or, if unavailable, by an alternative part that is at least equivalent. New parts may differ from original parts.

Article 5 Submission of the claim
5.1 Claims under these guarantee conditions must be submitted through Fiets Service Nederland. Fiets Service Nederland will decide, in consultation with Bicycle Industry Group (BIG), whether or not you are entitled to claim for compensation under the guarantee. The dealer's assessment does not mean that your claim under these guarantee conditions will be allowed.
5.2 Fiets Service Nederland reserves the right to decide at its sole discretion whether or not the owner will be entitled to claim for compensation under these guarantee conditions
5.3 The parts that are sent must be clean, whilst any parts of the bicycle / the fitness equipment that are not covered by the guarantee conditions and which do not have any faults in the design and/or material must be disassembled. When applying for a guarantee, the owner of the bicycle / fitness equipment must submit the original proof of purchase to an official dealer, authorised by Fiets Service Nederland.
5.4 The parts that have a fault in the design and/or material will not be returned to the owner after the guarantee has been honoured.

Article 6 Liability
6.1 A guarantee claim accepted by Fiets Service Nederland does not imply that Fiets Service Nederland accepts liability for any damage suffered. The liability of Fiets Service Nederland will never extend beyond that which is set down in these guarantee conditions. Any liability on the part of Fiets Service Nederland for indirect damage is excluded.

Article 7 Applicable law
7.1 These guarantee conditions are subject to Dutch law. If any provision of these guarantee conditions is null and void or annullable, it shall not affect the validity of the rest of these guarantee conditions.

Your service request can be made via:

Internet	**http://www.fietsservicenederland.nl/service.html**
Servicetelephone	+31 (0)570 - 606 939
E-mail*:	info@fietsservicenederland.nl

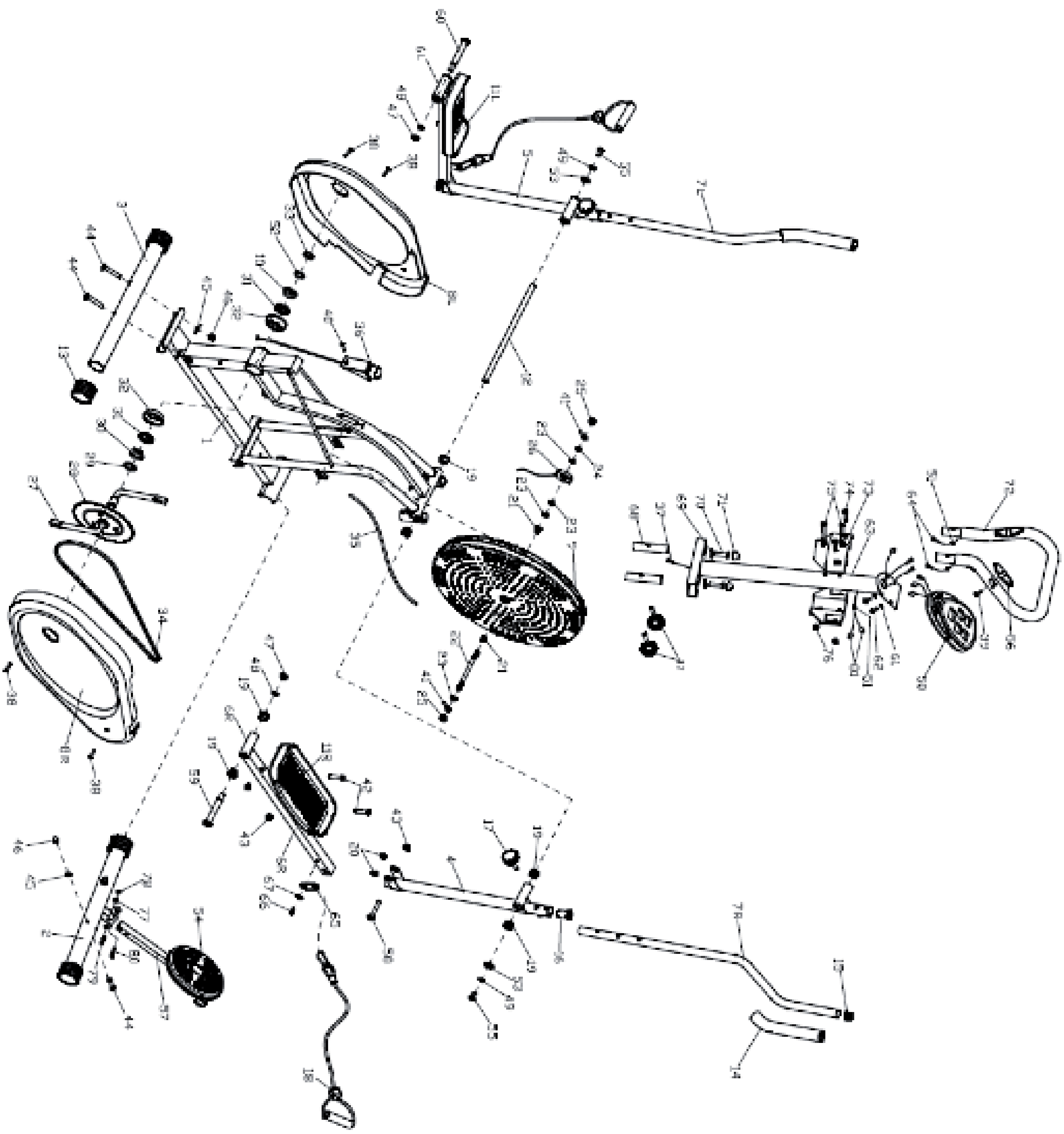
Available from Monday to Friday From 9.00 to 12.30 hours

Fax*:	+31 (0)570 - 677 014
Postadres:	Bicycle Industry Group (BIG) Solingenstraat 49 7421 ZR Deventer, The Netherlands

* Please mention name, address, phone/mobielphone, model/type, bought from, problem description, evt. with reference to relevant part.

FSN
Fiets Service Nederland

General reference drawing



Parts list

NO.	Description	QTY
1	Mainframe	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	R Swing bar	1
5	L Swing bar	1
6L/R	Pedal support (L/R)	1pr.
7L/R	Handlebar (L/R)	1pr.
8L/R	Chain cover (L/R)	1pr.
9	Fan wheel	1
10	Two slot nut	1
11L/R	Pedal (L/R)	1pr.
12	Handlebar shaft	1
13	End cap	4
14	Handlebar grip	2
15	End cap	6
16	Plastic bushing	4
17	Knob bolt	4
18	Rope	2
19	Alloy bushing	10
20	Alloy bushing	4
21	Copper bush	2
22	Fan wheel axle	1
23	Hexagon bolt	4
24	Washer	1
25	Flange nut	2
26	Sensor wire	1
27	Crank	1
28	Chain wheel	1
29	Washer	1
30	Three slot nut	1
31	Collar housing	2
32	Collar ball	2
33	Locking nut	1
34	Chain	1
35	Friction belt	1
36	Tension adjustment knob	1
37	Extension sensor wire	1
38	Cross tapping screw	4
39	Cross tapping screw	2
40	Cross screw	1
41	Adjustable bolt	2
42	Hexagon bolt	4
43	Nylon nut	6
44	Carriage bolt	4
45	Arc washer	4
46	Acorn nut	4
47	Nylon nut	2
48	Spring Washer	2
49	Spring Washer	2
50	Computer	1
51	Stopper	3
52	Locking washer	1
53	D shape washer	2
54	Twister	1
55	Allen bolt	2
56	Pulse piece	2
57	Twister support	1
58	Hexagon bolt	2
59	R Pedal hinge bolt	1
60	L Pedal hinge bolt	1
61	Washer	2
62	Cross screw	2
63	Vertical post	1
64	Pulse sensor wire	2
65	Connecting tube	2
66	Allen bolt	2
67	Flat washer	2
68	Cylindrical tube	2
69	Washer	2
70	Hex bolt	2
71	Nut cap	2
72	Handlebar	1
73	Fixed cover	2
74	Hexagon bolt	2
75	Hexagon bolt	2
76	Nylon nut	4
77	Flat washer	2
78	Nylon nut	1
79	Hexagon bolt	1
80	Pin	1
81	Pulse sensor wire	2

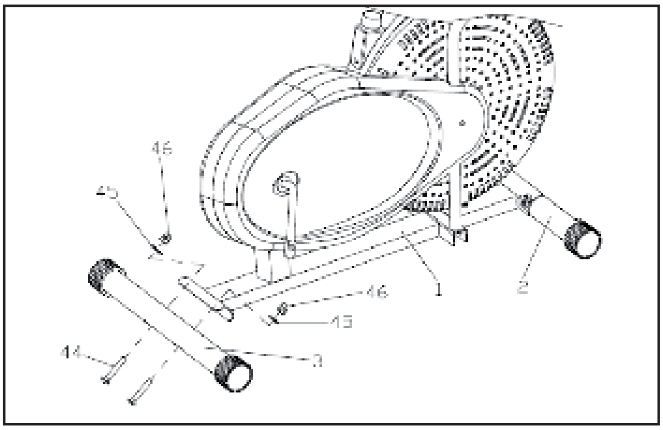
Assembly Instructions

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.
Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

PREPARATION: Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; Before assembling please check whether all needed parts are available. It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

1. Install the stabilizers

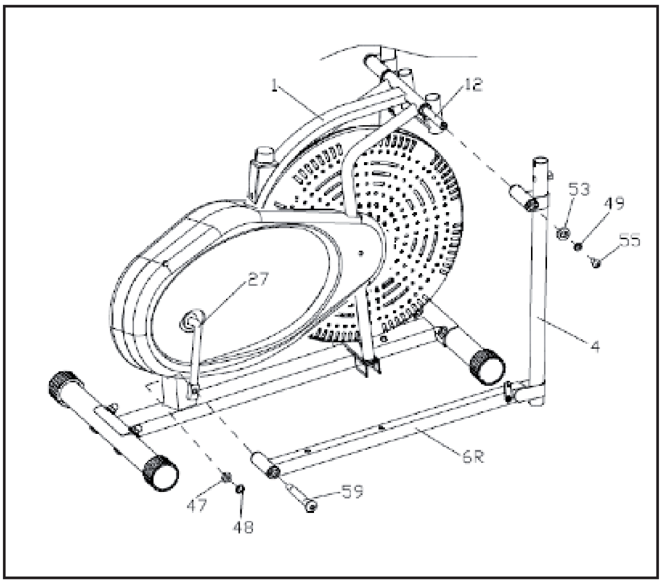
Install the Front stabilizer (2), Rear stabilizer (3) to the Mainframe (1) with Carriage bolt (44), Arc washer (57) and Acorn nut (46).



2. Install the Swing Bar

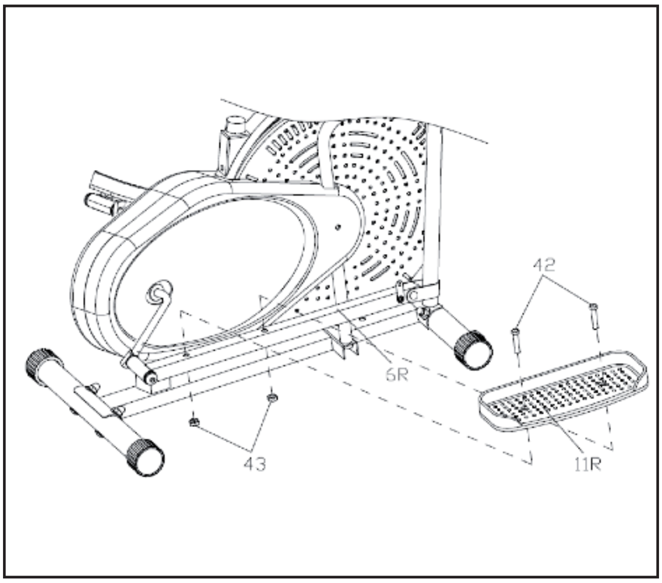
Attach the Swing bar (4 & 5) to the Mainframe (1) with Handlebar shaft (12), Allen bolt (55) Spring washer (49) and D shape washer (53). Please do not tighten them this time.
Then fix the Pedal support (6L/R) to the Crank (27) with right Pedal hinge bolt (59 & 60), spring washer (48) and Nylon nut (47).

Remark: The pedal hinge bolt has two kinds: Left and right. The right should be spin in clockwise direction; while the left should be spin in counterclockwise direction. When you spin, you could find a best direction in order to spin into the bolt easily.



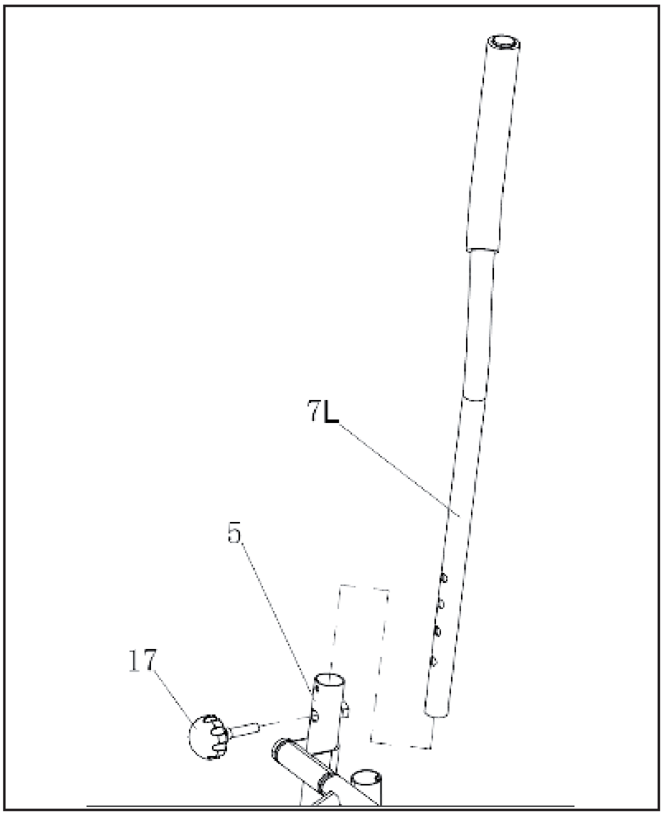
3. Install the Pedals

Tighten the Pedal (11 L/R) to the Pedal support (6 L/R) with Hexagon bolt (42) and Nylon nut (43).



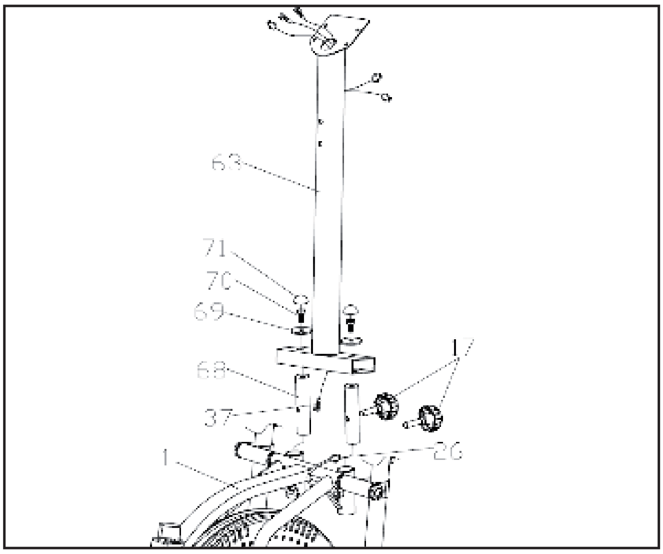
4. Install the Handle bar

Tighten the Handle bar (7 L/R) to the Swing bar (4 & 5) with Knob bolt (17). You could adjust the height of the Handle bar with the different holes of it.



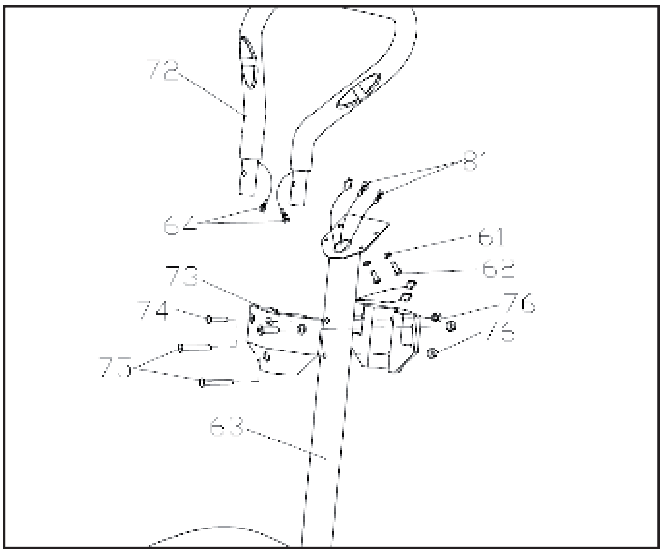
5. Install the Frame

Tighten the Cylindrical tube (68) to the Mainframe (1) with Knob bolt (17). Connect Extension sensor wire (37) well with Sensor wire (26).Then tighten the Vertical post (63) to Cylindrical tube (68) with Washer (69) and Hex bolt (70). Finally cover the Nut cap (71).



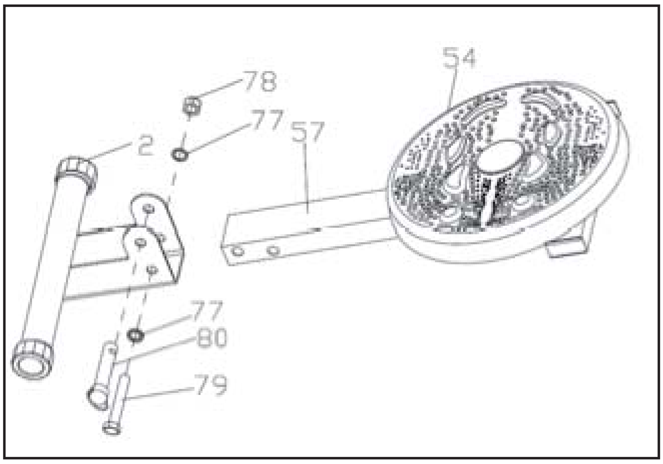
6. Install the Covers

Tighten the Fixed cover (73) to Vertical post (63) with Hexagon bolt (75) and Nylon nut (76).Then Connect the Pulse sensor wire (64) to Pulse sensor wire (81).Finally insert the Handlebar (72) to the Fixed cover (73) with Hexagon bolt (74) and Nylon nut (76).



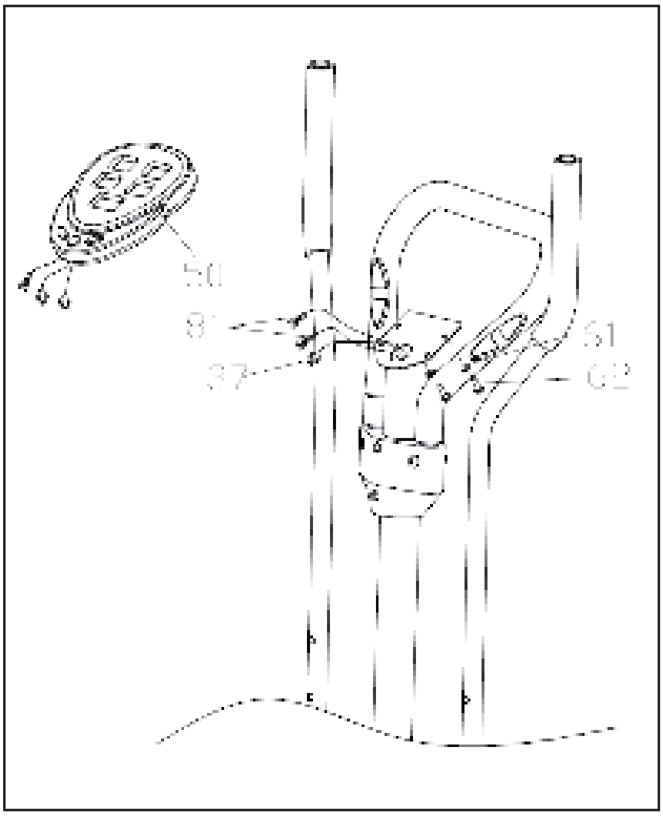
7. Attach the Twister support

Attach the Twister support (57) to the Front stabilizer (2) using Hexagon bolt (79), Flat washer (77) and Nylon nut (78). When you fold it up, you can fix it on the Front stabilizer (2) with Pin (80).



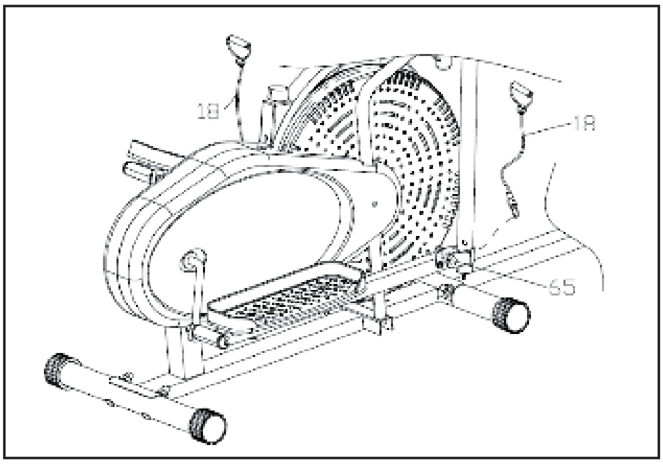
8. Connect the Pulse sensor wire

Connect the Pulse sensor wire (81) and Extension sensor wire (37) to the wire from Computer (50),then tighten Computer (50) to computer bracket with Cross screw (62) and Washer (61).



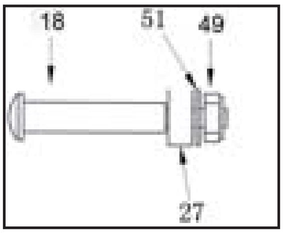
9. Attach the Ropes

Attach the Rope (18) to the Connecting tube (65).

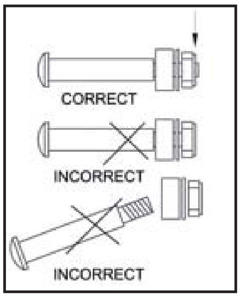


IMPORTANT NOTED

1. Make sure keep one to three more circles of screw threads out of Nylon nut at the end of the pedals hinge bolts, so as to insure the stability and durability of the elliptical bike.

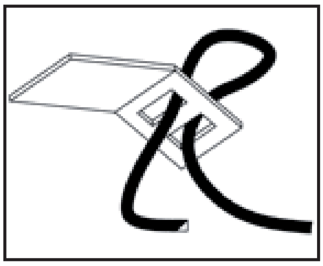


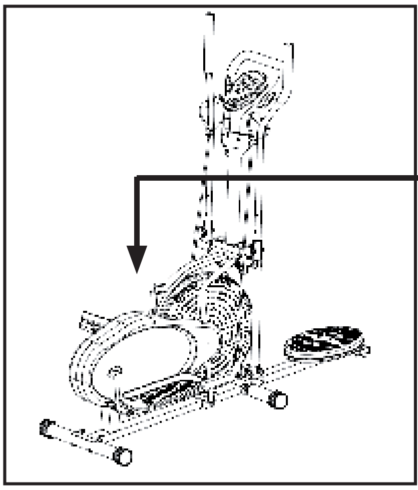
2. Insert the hinge bolt through the pedal tube and turn the hinge bolt vertically to the crank with spring washer and nylon nut at the same time, for fear that the breakage of screw thread of nylon nuts and bolts.

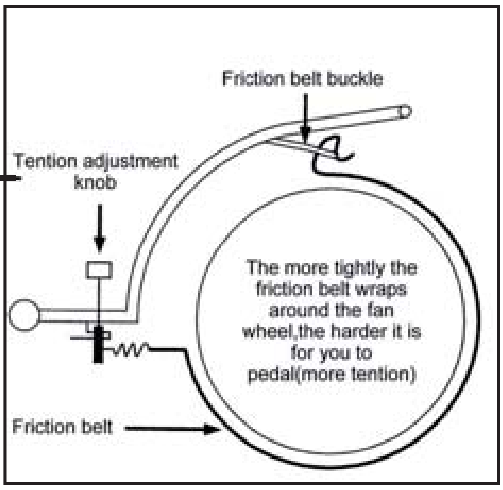


Tension adjustment

The assembly of your elliptical is now completed, as you try it for the first time, you should adjust the tension controller (#36) to the loosest level, as you exercise, you should adjust the tension controller (#36) to a appropriate level slowly before you begin a full workout.
Through tension adjustment, so you can loosen or tighten the friction belt (#35) that beneath the flat beam at top center the longer friction belt you adjust, the less resistance while you pedaling. Reversely, the shorter of friction belt you adjust the more resistance while you pedaling.







Reversible movement

Remember, your elliptical has REVERSIBLE movement!
Forward pedaling emphasizes your quadriceps muscles (front thighs). While backwards pedaling emphasizes your hamstrings (back thighs).

Computer Instruction

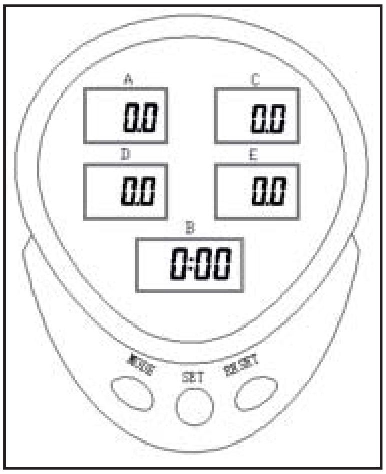
SPECIFICATIONS:

Functions:	Running Time	00:00-99:59 M:S
	Current Speed	The maximum signal can be pickup is 99. is99.9KM/H/ or mile/H
	Trip Distance	0-9999
	Pulse Rate	40-240 BPM
	CALORIES (CAL)	0.0-999.9 KCAL
Battery type		2 pcs of size 1.5VAA
Operating temperature		0˚C ~ +40˚C (32˚F ~ 104˚F)
Storage temperature		-10˚C ~ +60˚C (14˚F ~ 140˚F)

KEY FUNCTIONS:

MODE: Push down to select the display window which needs to .
SET: To set the values of time, distance and calories
RESET: The key to reset the value to zero by pressing the key.

Note: Press any button of MODE/SET/RESET
To enter the mode of pulse test



FUNCTIONS:

1. SPEED: A displays speed
   Display of instantaneous speed.
2. TIME: B displays the exercise time.
   1) Count the total time from exercise start to the end, count will stop automatically if no exercise for 3 seconds.
   2) Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time ,the computer will alarm 10 seconds.
3. DISTANCE: C displays distance.
   1) Count the total distance from exercise start to the end.
   2) Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the computer will alarm 10 seconds.
4. CALORIES: D displays consumed calories.
   1) Count the total calories consumed from exercise start to the end.
   2) The calories value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the computer will alarm 10 seconds.
5. PULSE: E displays the pulse.
   Hold the sensors by your hands to test your pulse per minute.
6. WHEEL PERIMETER:
   The wheel perimeter is preset to be Φ60(or can be changed according to different factories).
7. ALARM: The computer will "Beep" when press "MODE" "SET" or "RESET" buttons.
8. AUTO ON/OFF&AUTO START/STOP: Without any signal exercise or operation for 8 minutes, the power will turn off automatically and all the memory will be clear off.

OPERATION

1. Press "MODE" to choose the display window needs to be preset, a will flash on the left upper corner of the setting window, the press "SET" to set the alarm time⌧alarm distance or alarm calories. Press "RESET" to clear the value.
2. PULSE RATE: Before measuring your pulse rate, press any button, "P" will change into "0" on E display window, then enter pulse test mode, please place your palms of your hands on Both of your contact Pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds.

Remark: During the process at pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2 A3 seconds then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

General fitness tips

Consult your physian
Before you start using this fitness equipment, it is recommended that you first get a physical examination by your family physician or by a specialist. Before starting regular exercises on this equipment, you must first get your doctor's approval. When you feel discomfort during your training on the equipment, you need to immediately consult your family physician. Intelligent use, meaning responsible use of this equipment is crucial. Make sure that no children are near you when you are using this equipment. Moreover, make sure to store the equipment in a safe place away from children.

Wear comfortable clothing
Always wear comfortable clothing when you are using the equipment, including gym shoes. Do not wear loose clothing that can tear during use.

Inspect your equipment
Prior to using your equipment, make sure that all nuts and bolts are properly tightened. Regular maintenance is very important to keep the equipment in good condition.

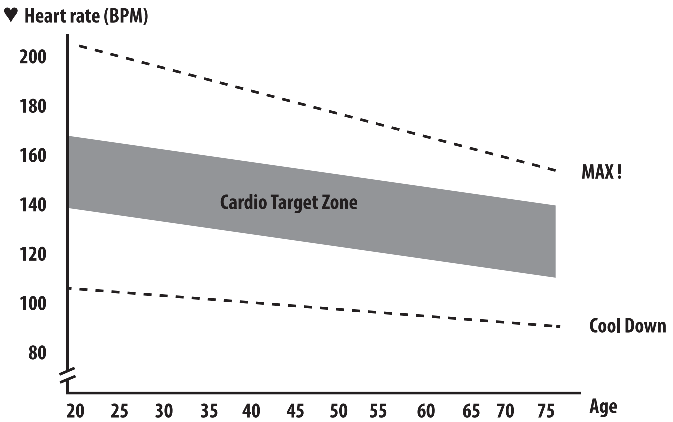
Set your own pace
The intensity level of your workout on this equipment depends on your own condition. If you have not been in training for some years or if you are overweight, it is recommended that you start slowly with only a few minutes per week.
At first you will be able to do the exercises for only a few minutes but this will improve within 6 to 8 weeks. Do not let yourself get discouraged if this takes a few weeks more. It is important for you to set your own pace. In the end you will be able to keep on exercising for more than 30 minutes. The better your condition, the more difficult it will become to stay at this level. But be aware of the following:

- Consult with your physician before you start your training programme. Let him/her advise you about the training programme as well as about your diet.
- Start your training at an easy pace and do not aim too high at first. Aside from this exercise with the equipment, also engage in extra activities, for instance, jogging, swimming, dancing, and biking. Regularly check your heart rate. If you do not have a counter, ask your family physician how you can best check your heart rate. Determine your desired heart rate. Take into consideration your age and condition.
- Make sure that you drink enough when training on this equipment. You need to keep drinking to prevent dehydration. The liquids you take in must be at room temperature. Limit your intake of cold drinks.

Check your heart rate
To be able to check your heart rate, you first need to know how to measure it. The easiest way is to press your fingertips against the artery in your neck, between the muscles and the air passages. Count the number of pulses for 10 seconds and multiply by 6. This will give you your heart rate per minute.

Exercise within your own capabilities
What level of heart rate do you have to maintain during your exercises? Ask your physician to give you guidelines that are relevant for you.

Age	Heartbeat level 50-75% (beats per minute)	Maximum heart rate 100%
20 Jaar	100-150	200
25 Jaar	98-146	195
30 Jaar	95-142	190
35 Jaar	93-138	185
40 Jaar	90-135	180
45 Jaar	88-131	175
50 Jaar	85-127	170
55 Jaar	83-123	165
60 Jaar	80-120	160
65 Jaar	78-116	155
70 Jaar	75-113	150



Warming-up – Cooling down
A successful exercise starts with a warm-up and is completed with a cool-down. Run through all of the exercises two or three times a week and take a day off in between the exercise days. After a few months you can extend the number of exercises to 5 to 6 times a week. The warm-up is of crucial importance before starting your workout. You will be preparing your body for the effort you are about to exert. In order to prevent muscle problems, you need to cool down after the exercises. We recommend the following warm-up and cool-down exercises.

Head exercises
Turn your head to the right and feel the tension in your neck. Turn your chin up to the ceiling while opening your mouth. Turn your head to the right and finally let it drop to your chest. Repeat this exercise several times.



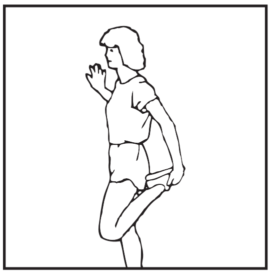
Shoulder exercises
Raise your left shoulder and then your right shoulder while you are dropping your left shoulder down again at the same time.



Stretching exercises for your arms
Stretch your left arm towards the ceiling. Then do the same with your right arm while you drop your left arm down again at the same time. Feel the tension in your right and left sides. Repeat this several times.



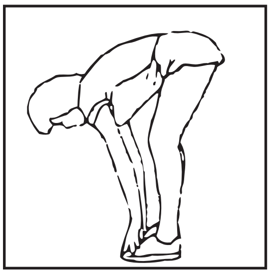
Thigh stretching exercises
Sit on the floor and place your feet together so that your knees are pointing outwards. Pull your feet as closely as possible against and into your groin area. Carefully push outwards on your knees towards the floor. If you can, repeat 15 times.



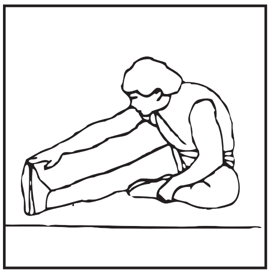
Stretch inner thigh and legs
Place one hand against the wall and reach back with your other hand to lift up your right foot. Bring your heel as closely as possible against your thigh. Repeat this 15 times, then do the same with your left foot.



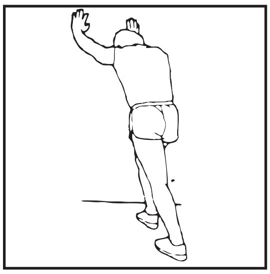
Touching your toes
Slowly bend forward and try to reach your feet with your hands. Stretch down as far as possible and repeat this 15 times.



Hamstring exercises
Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your foot against your right upper leg. Reach for your right foot with your right arm. Repeat this 15 times and do the same exercise with your left leg.



Calf/achilles exercises
Place both hands against a wall and lean the weight of your whole body on your hands. Move your legs to the rear, alternating one with the other. The leg in the rear position will be stretched. Repeat this for each leg 15 times.



Aerobic exercises & Weights

Aerobic exercises
Aerobic exercises promote a good oxygen supply to your muscles via your heart and lungs, the most important muscles in your body. It is an essential part of all exercises and needs to be considered when engaging in any sports activity.

Weight training
Aerobic exercises are useful in assisting you to reduce excessive body fat. In contrast, weight training helps you to build up and firm your muscles.

But one last warning: always consult with your physician before you start your training